

BALADES URBAINES

GRATUIT

La Mairie 1-7 offre une variété de balades gratuites, permettant aux participants de découvrir les sites emblématiques de nos quartiers tout en explorant l'histoire captivante qui les entoure.

Date	Parcours	Rendez-vous	Heure
Sam. 27 sept.	Le Frioul : cohabitations sur l'île de Ratonneau	Ombrière Vieux-Port	8h30
Sam. 04 oct.	La Canebière, artère en construction à travers le temps	Ombrière Vieux-Port	10h00
Jeu. 23 oct.	Le Frioul : Faune, flore, géologie et patrimoine à Pomègues	Ombrière Vieux-Port	8h30
Mar. 11 nov.	Marseille pendant la Première Guerre Mondiale	Ombrière Vieux-Port	10h00
Mar. 11 nov.	Marseille pendant la Première Guerre Mondiale	Ombrière Vieux-Port	14h00
Sam. 15 nov.	La Seconde Corniche - De la Fausse-Monnaie aux Catalans	À l'entrée du Jardin Valmer	10h00

BALADES EN PLEIN-AIR

ADULTES ET SENIORS

De septembre à décembre 2025

Comment s'inscrire ?

Vous pouvez vous inscrire dans n'importe quel des centres municipaux d'animation des 1^{er} et 7^e arrondissements. Les sorties sont réservables et payables à l'avance.

Pour plus d'informations, contactez le 04 91 31 21 56

Retrouvez-nous sur notre site internet



MAIRIE
1 & 7
MARSEILLE

MARCHE NORDIQUE

2€

Découvrez la marche nordique, une activité complète et douce pour vos articulations ! Pratiquée avec des bâtons spécifiques (fournis), similaires à ceux du ski de fond, elle allie marche dynamique et renforcement musculaire global.

● Débutant ● Confirmé

Date	Parcours	Rendez-vous	Heure	Distance
Lun. 15 sept.	Reprise en douceur sur les plages du Prado	● Bus 19 et 83, Plages du Prado	9h30	5-7km
Ven. 19 sept.	Les plages du Prado sont le lieu idéal pour reprendre la marche nordique	● Bus 19 et 83, Plages du Prado	14h30	6-8km
Lun. 22 sept.	Découverte de la Campagne Pastré, son canal et son château	● Bus 19, Parc Pastré	9h30	5-7km
Lun. 29 sept.	Du bas du Redon au mont Redon	● Bus B1 et 24, Luminy Complexe Sportif	9h30	5-7km
Ven. 03 oct.	Visite de la Campagne Pastré et de ses magnifiques sentiers.	● Bus 19, Parc Pastré	14h30	6-8km
Lun. 06 oct.	Le chemin des arbousiers avec une jolie vue sur la ville	● Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	9h30	5-7km
Lun. 13 oct.	La beauté du lieu vaut bien une marche sur le Frioul	● Ombrière Vieux-Port	9h30	5-7km
Ven. 17 oct.	Parcours depuis le Col de Sugiton, jusqu'au Belvédère de Morgiou	● Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	14h30	6-8km
Lun. 20 oct.	Le tour du stade par la route des crêtes pour découvrir la ville et la mer	● Ombrière Vieux-Port	9h30	5-7km
Ven. 24 oct.	La beauté du lieu vaut bien une marche sur le Frioul	● Ombrière Vieux-Port	14h30	6-8km
Lun. 03 nov.	Parcours sur les terres de Septèmes, qui offrent de très belles vues	● Bus 51, Septemes Gare	9h30	5-7km
Ven. 07 nov.	Un joli tour vers les Falaises des Toits avec une vue mer	● Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	14h30	6-8km
Lun. 10 nov.	La campagne Pastré, un des lieux les plus adaptés pour la marche nordique	● Bus 19, Parc Pastré	9h30	5-7km
Lun. 17 nov.	À la découverte du campus et vues sur la ville	● Bus B1 et 24, Campus de Luminy	9h30	5-7km
Ven. 21 nov.	Parcours sur les terres de Septèmes les Vallons	● Bus 51, Septemes Gare	14h30	6-8km

Lun. 24 nov.	Tour de la belle boucle en bas du Mont Redon puis montée au sommet	● Bus B1, Luminy Complexe Sportif	9h30	5-7km
Ven. 28 nov.	Marche nordique autour du château en longeant le canal	● Bus 19, Parc Pastré	14h30	6-8km
Lun. 01 déc.	La découverte de Carnoux avec une jolie vue sur la mer	● Bus 68, Carnoux-Carpiagne	9h30	5-6km
Ven. 05 déc.	Entre la route des crêtes et le col des escampons	● Bus B1 et 24, Luminy Complexe Sportif	14h30	6-8km
Lun. 08 déc.	On prend un peu de hauteur sur la campagne Pastré	● Bus 19, Parc Pastré	9h30	5-7km
Lun. 15 déc.	À la découverte du campus et dégustation des arbouses	● Bus B1 et 24, Campus de Luminy	9h30	5-7km
Ven. 19 déc.	De Luminy au mont Luminy avec vues sur la ville et les calanques	● Bus B1 et 24, Luminy P.N des Calanques	14h30	6-8km

RANDONNÉES NATURE

2€

Envie de vous dégourdir les jambes ? Partez pour des randonnées faciles au cœur de la nature environnante ! Des sentiers accessibles à tous, offrant des panoramas magnifiques et une bouffée d'air pur. À vos chaussures, prêt, partez !

Date	Parcours	Rendez-vous	Heure
Ven. 26 sept.	Carro - La Couronne Le chemin de la pierre	Départ Lycée Colbert avec un arrêt au jardin des vestiges	9h00
Ven. 10 oct.	Vallon de la Barasse Le versant nord des calanques	Bus 50, 40 et 15, La Barasse	9h30
Ven. 14 nov.	Port-Miou - Pointe Cacau	Départ gendarmerie de Cassis, Bus 78	10h00
Ven. 05 déc.	Étang de Bolmon	Départ Lycée Colbert avec un arrêt au jardin des vestiges	9h00